No. 01 • $15.00

Postres y Dulces presenta

EL ARTE DE LA PANADERÍA

1



Pan Tradicional Mexicano 1

7 509761 700622 01
HECHO EN MEXICO
www.radareditores.com



Mi interés por la pastelería y la panadería inicia gracias a una entrevista sostenida con el Chef Roger Sánchez, Director de Producción de La Baguette, e ingresé al *CECALAB* (Centro de Capacitación de La Baguette) en 1986, estudiando las carreras de **Técnico en pastelería seca** y **Técnico en pastelería con crema,** con duración de año y medio cada una.

Continué muy ligada con las actividades de dicha empresa, trabajando directamente en la producción, posteriormente fui instructora de las siguientes generaciones de pastelería y panadería.

Para 1991 tuve el cargo de supervisora de producción de La Baguette a nivel nacional y coordinadora de instructores en el *CECALAB.* Posteriormente fui instructora de pastelería en el *INSTITUTO CHEPINA PERALTA,* siendo posteriormente coordinadora de la misma. En 1997 tengo la oportunidad de formar mi propia escuela: *EL ARTE EN LA REPOSTERÍA* y posteriormente Universo Gastronómico.

Durante este trayecto he seguido capacitándome en distintas áreas gastronómicas con los Chefs Gerardo Rivera, Alejandro Heredia, Ofelia Audrey, Jacques Bergerault y Francisco Rivera, a quienes agradezco la inmensa oportunidad que me brindaron al recibir su apoyo y enseñanza.

Quiero dedicar esta obra a ti Viridiana como un ejemplo de amor y trabajo para que tus frágiles pasos de hoy lleguen a ser firmes y exitosos mañana.

Chef Refugio Delgado

Introducción

Usted no será de harina pero huele a bizcocho

La inmensa riqueza de nuestro pan se remonta a los primeros tiempos de la Colonia. Los panes que los españoles trajeron, fueron combinados con pulque, aguamiel, coco, canela, cacahuate, chocolate, piloncillo, acitrón, anís, etc., logrando así la fusión de ambas culturas y un mejor sabor.

El pan ocupa un lugar importante en nuestra alimentación diaria, pues lo consumimos tanto en el desayuno como en la merienda.

Nuestro país ha logrado que el pan ocupe un sitio preponderante en su historia, por citar un ejemplo: el pan de muerto para ofrendas. Por otra parte, en fiestas familiares se ofrecen las tradicionales hojaldras rellenas de mole, marinas y medias noches; las teleras y los bolillos son especiales para las deliciosas tortas y en las primeras comuniones, se sirve chocolatito y pan de dulce (conchas, cuernitos, garibaldis, etc.).

En algunas ciudades y pueblos acostumbran que durante las fiestas de sus patronos se preparen grandes panes con higo, acitrón, anís y brillo, con infinidad de formas y hasta con algunos textos. Durante estas fiestas no pueden faltar los tradicionales pambazos de chorizo y papa.

En las navidades acostumbramos los deliciosos buñuelos con piloncillo, ya sean en forma de flor y azucarados o los estirados a rodilla, y no puede faltar la tradicional rosca del día de Reyes.

Los nombres se pensaron de acuerdo a la similitud de formas de flores, animales, plantas y hasta características picarezcas de los mexicanos. Por mencionar algunos, tenemos a las calabazas, pantaletas, camelias, calzones, caracoles, etc.

La creatividad de los mexicanos ha sido testigo de la creación de infinidad de refranes y dichos sobre el pan: No sólo de pan vive el hombre; Al pan pan y al vino vino; Con las manos en la masa, etc. En esta edición tenemos el orgullo de mostrarles algunos de los panes más conocidos de tan valioso legado.



El pan a través de los siglos

El primer pan fue realizado hace aproximadamente 70 mil años. En aquel tiempo, el hombre descubrió por accidente que ciertos cereales podían comerse, y que tostados eran más gratos, fáciles de conservar y digerir. Por casualidad, a los granos triturados debió caerles agua, formándose una especie de papilla que después se convirtió en masa y luego en pan, al cual se le llamó GACHA o GALLETA.



Más tarde en Mesopotamia, el cultivo de los granos originó que el hombre se volviera sedentario. Cultivaba el trigo de forma silvestre y lo llamaba BUTUTU. Los granos eran conservados en silos, que eran cilindros colocados encima de un pedestal que permitía aislarlos de la humedad del suelo.

En aquella época, los panaderos elaboraban el pan para los sacerdotes y los nobles, para uso cotidiano y también para el culto ceremonial; era un pan cuadrangular en forma de bollo bien levantado que presentaba una especie de ombligo. Cuando alguien fallecía, se colocaban en el sepulcro 7 urnas de cerveza, 420 panes, 120 silos de grano, cabrito, vestidos y una cama, considerando que eran necesarios para el tránsito a la otra vida.

El Pan en Egipto

Para obtener harina, en Egipto empleaban unos morteros de piedra, dos o tres hombres trituraban los granos, las mujeres cernían el producto de la trituración y sacaban el salvado, que era utilizado para los animales, la semilla triturada se volvía a moler, después se cernía una y otra vez hasta obtener la finura deseada, sólo preparaban la cantidad necesaria para el consumo diario y así obtener mayor frescura.

Una de las más antiguas formas de hacer pan en Egipto, consistía en colocar al fuego moldes cónicos de barro, que cuando alcanzaban ciertas temperaturas, se llenaban con pasta acabada de amasar, una vez cocidos se colocaban en canastas para su consumo. Esta forma de elaboración se mantuvo vigente durante el imperio antiguo.

En el nuevo Imperio Egipcio, amasaban la masa con los pies y le agregaban variados ingredientes a fin de obtener diversos panes, las diferencias atendían a la harina, la forma, el grado de cocimiento, la miel, la leche, las frutas, los huevos, las grasas o las semillas.

Un texto del Libro de los Muertos decía: Soy un hombre que posee trigo en Heliópolis. Mi pan está en el cielo, en la casa del Dios Sol, y en la tierra, en la casa de Keb. Las barcas matutinas y vespertinas me traen el pan para mi sustento desde la morada del Dios Sol.

Tecnología de los Alímentos



Levadura

Es de los principales ingredientes en la elaboración de la masa. Son pequeños organismos vivos unicelulares (microhongos). La encuentra de 2 tipos: fresca y seca o instantánea, aunque ambas tienen la misma función.

La levadura fresca no siempre tiene las condiciones óptimas para su conservación, por lo que es aventurado predecir su duración, que varía de 1 a 2 días, considerando que lleva algunos días desde su almacenamiento, transportación y distribución, por lo que los panaderos han optado cada vez más por utilizar la seca o instantánea. Ésta se presenta en un envase herméticamente cerrado, por lo que su envejecimiento comienza a apartir de que se abre y es posible mantenerla en refrigeración durante 6 meses, de preferencia en un envase cerrado. La levadura debe presentar un olor suave. Tiene como función principal provocar una fermentación dentro de la masa bajo ciertos medios nutritivos como son la presencia de azúcar y la harina, que por naturaleza contienen sacaroza, humedad y una temperatura ambiente de 37°C.

Durante la fermentación, la levadura se come el azúcar, desarrollando alcoholes y gases carbónicos, lo cual provoca el crecimiento de la masa. Así se forman los poros de un pan.

Para que exista una fermentación óptima se requieren los siguientes cuidados:

-La masa debe tener una hidratación adecuada.

-Cuidar la cantidad de levadura en relación a la harina.

-Colocar la charola con la masa en donde no haya corrientes de aire, que sea un lugar tibio y checar el tiempo para evitar que se pase.

Respete estas proporciones y obtendrá excelentes resultados. Las cantidades precisas son la base de todo buen pan. Sólo tendrá que agregar el resto de los ingredientes de su receta

CUADRO DE PROPORCIONES		
Harina	Levadura	Sal
2 kg	30 gr	40 gr
1 kg	15 gr	20 gr
500 gr	10 gr	10 gr
250 gr	5 gr	5 gr
125 gr	3 gr	2.5 gr





Harina

Utilice principalmente harina de trigo como ingrediente base. Contiene una proteína llamada gluten, que le dá elasticidad a la masa, denominándola Harina fuerte. Gracias a esto tendrá la capacidad de atrapar los gases de la fermentación, permitiendo el desarrollo del pan. La harina debe conservarse en un lugar sin humedad y tapada, cuando está almacenada en costales debe subirse en una tarima de madera para evitar el contacto directo con la humedad del suelo y tener una mejor higiene.

Harina integral

Es de la más importantes ya que contiene íntegros los ingredientes del trigo, incluyendo la cascarilla. Produce un pan con sabor más intenso y nutritivo, con la diferencia de que es más pesado que el de harina común.



Salvado

Es la cáscara que encierra al grano de trigo, su presencia en una masa impide el crecimiento de la misma.

Germen de trigo

Es aún más nutritivo y es la semilla del trigo.

Azúcar

Es un ingrediente dulce que acelera la fermentación de la masa, ya que funciona como alimento principal de la levadura. Proporciona sabor al pan, acentúa los demás sabores y ayuda a proporcionar color a la corteza durante el horneado.



Sal

Funciona como regulador durante la fermentación, debe cuidarse que no haya contacto directo con la levadura porque la mata. Proporciona sabor al pan, acentúa los demás sabores y ayuda a obtener un pan de miga más estable y vida más larga.





Mantequilla

Proporciona suavidad a la miga, humedad y un rico sabor. Es de origen animal. En la panadería se requiere sin sal. Es de costo alto, por lo que se puede sustituir por margarina o manteca vegetal, pero nunca puede igualarse el sabor. Debe conservarse en refrigeración, bien tapada para evitar que absorba olores, también es necesario verificar que el color de la corteza no cambie a tono oscuro bruscamente.

Margarina

Le brinda suavidad al pan en menor proporción que la mantequilla, así como humedad y sabor. Es de origen vegetal. Sin sal. Se recomienda conservarla en refrigeración, bien tapada para evitar que absorba olores, también es necesario verificar que el color de la corteza no cambie a tono oscuro bruscamente.



Huevo

Proporciona humedad a la masa, suavidad y sabor. Ayuda a obtener una mejor porosidad. Mientras mayor cantidad de huevo tenga una masa, tendrá una consistencia más similar a la de un pastel.

Leche

Se utiliza para darle humedad a la masa, ayuda a integrar todos los ingredientes. También aporta un poco de sabor. Por su contenido de grasa le dá suavidad a la miga del pan. Existen leche líquida y en polvo, que es utilizada con mayor frecuencia en los negocios gracias a su prolongado tiempo de almacenamiento. Para preparar esta leche solamente agregue: 1 litro de agua por 100 gr de leche en polvo. En casa puede seguir utilizando leche líquida si lo prefiere.



Agua

Líquido fundamental para disolver e integrar los ingredientes. Al contacto con la harina y el amasado, activa el gluten dándole elasticidad a la masa. La cantidad de agua en una masa tiende a variar de acuerdo a la calidad de la harina, significa que habrá harinas que requieran más agua para lograr una consistencia suave, en cambio, algunas que no requieren de toda el agua que la receta solicita, por lo que es importante aprender a reconocer la consitencia ideal. Es importante recordar que los líquidos no se utilizan calientes en las masas, sólo que la receta lo especifique.

Masa de Bízcocho

INGREDIENTES:

1	kg de harina
250	gr de azúcar
20	gr de sal
120	gr de mantequilla
120	gr de margarina
20	gr de leche en polvo
8	huevos
15	gr de levadura
200	ml de agua, aproximadamente
1/4	de taza de aceite vegetal

MATERIAL NECESARIO:

Báscula
Raspa de plástico
Taza medidora
Refrigerador

MANERA DE PREPARAR:

1. Haga una fuente con la harina, coloque al centro la mitad del azúcar, la sal, la margarina, la leche en polvo, los huevos y por fuera, la levadura.



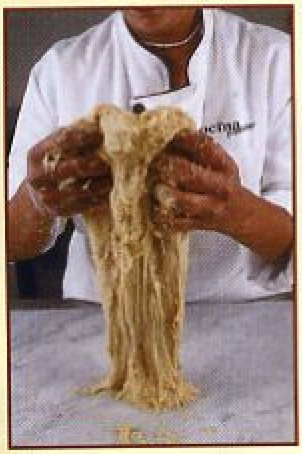
2. Realice un premezclado con los ingredientes del centro, agregándole poco a poco el agua y la harina, talle hasta obtener una masa integrada.



3. Agregue más agua, siga tallando hasta darle elasticidad.



4. Al momento que levante la masa notará que ésta obtiene más y más elasticidad.



5. Observe el momento en que la masa pueda despegarse de la mesa.



6. Comience a golpearla para alisarla.



7. Gírela un cuarto de vuelta y vuélvala a girar.



8. Recuerde que debe quedar suave, lisa y elástica.



Tip:

No es recomendable conservar la masa en refrigeración más de 2 días. Siempre utilice la mantequilla y la margarina a temperatura ambiente.
Si quiere dividir la receta en una ración más pequeña, consulte la página de Tecnología de Alimentos. (levadura)

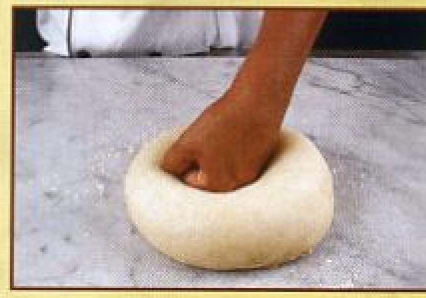
9. Añada la mantequilla y el resto del azúcar, integre.



10. Déjela reposar durante 1 hora o hasta que doble su volumen, úntela ligeramente con aceite para evitar que se le haga una costra.



11. Sáquele el gas, tornee la masa y guárdela en refrigeración de 8 a 24 horas.



12. Sáquela y déjela un par de minutos para que se tempere ligeramente. Utilícela. Si está en un lugar caliente (30°C) consérvela en refrigeración y sáquela conforme la necesite.



Conchas

(Rinde aproximadamente 30 porciones)



Se había dado cuenta que la cubierta de este pan es semejante a una concha marina. De ahí su nombre, obsérvela y verá.

INGREDIENTES:

2	kg y 145 gr de masa de concha
525	gr de pasta para cubrir conchas
200	gr de manteca vegetal

PASTA PARA CUBRIR CONCHAS:

175	gr de manteca vegetal
175	gr de azúcar glass
175	gr de harina
1	cucharada de cocoa
1	marcador de concha

MATERIAL NECESARIO:

Báscula
Charola para Hornear
Raspa de Plástico
Marcador de Concha

MANERA DE PREPARAR:

LA PASTA PARA CUBRIR CONCHAS:

Pasta Blanca:

Acreme la manteca y el azúcar a punto de pomada, agregue la harina de forma envolvente e integre hasta que se lubrique la pasta.

Pasta de Chocolate:

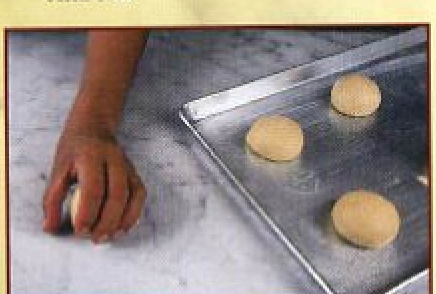
Para hacerla de chocolate, agregue cocoa hasta que se pinte.



1. Saque la masa del refrigerador, divídala en porciones de 70 gr cada una.



2. Boléelas y colóquelas sobre una charola.



3. Presiónelas ligeramente hasta que tomen forma.



4. Frote la manteca vegetal en sus manos y a base de palmadas, unte la superficie de las bolitas.



5. Tome una bolita de pasta del tamaño de una guayaba y haga una tortilla con las palmas de las manos, colóquela sobre la concha y presiónela para que pegue bien.



TRES ESTRELLAS

6. Repita la operación con la pasta blanca.



7. Marque con el marcador de concha (enharínelo constantemente para evitar que se pegue en la pasta).



8. Déjelas fermentar por 30 minutos.



9. Hornee a 210°C durante 15 minutos aproximadamente.

10. Deje enfriar y listo.



Tip:

Deje una separación razonable al momento de acomodarlas en la charola, de lo contrario se pegarán una con otra. Al elaborar una receta de masa de bizcocho, obtendrá la cantidad necesaria para las conchas.



En su afán de crear un pastel, surgió esta figura ya tradicional en nuestra panadería.

Roles de Canela

(Rinde aproximadamente 15 porciones)

INGREDIENTES:

500 gr de masa de bizcocho
1 taza de crema pastelera
2 cucharadas de canela en polvo
1 huevo para barnizar
Harina para espolvorear

MATERIAL NECESARIO:

Báscula
Raspa de plástico
Cuchillo liso
Brocha
Taza medidora
Rodillo
Charola de 45 x 30 cm con bordes altos, engrasada y enharinada.

MANERA DE PREPARAR:

1. Extienda la masa en forma rectangular (de 60 x 30 cm), espolvoreando la mesa a utilizar constantemente con harina.

2. Unte con una raspa una capa delgada de crema pastelera.



3. Espolvoree con canela en polvo toda la superficie.



4. Enrolle cuidando que no quede flojo.



5. Haga cortes (con un cuchillo liso) de un solo movimiento para no maltratar el rollo, la medida puede ser de tres dedos de ancho.



6. Colóquelos dentro de la charola con 1 cm de separación entre ellos.



7. Déjelos fermentar por 30 minutos y barnícelos con huevo. Hornee a 210°C durante 15 minutos aproximadamente.



8. Desmolde con cuidado y listo.

TRES ESTRELLAS



Tip:

Como relleno puede utilizar pasas y nuez molida. En el momento que esté fermentando, evite cualquier corriente de aire para que no se baje el pan.



Se les dió el nombre gracias a su similitud con la calabaza de castilla.

Calabazas

(Rinde 30 porciones)

INGREDIENTES:

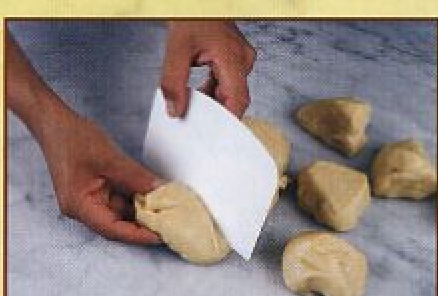
2 kg y 145 gr de masa de bizcocho
1 litro de crema pastelera
100 gr de azúcar glass

MATERIAL NECESARIO:

Báscula
Raspa de plástico
Cuchillo sierra
Manga
Coladera

MANERA DE PREPARAR:

1. Saque la masa del refrigerador y divida porciones de 70 gr.



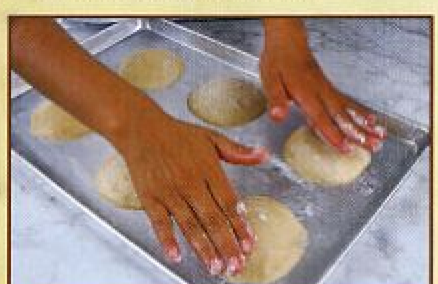
2. Boléelas y colóquelas sobre una charola.



3. Presiónelas ligeramente hasta que tomen forma.



4. Frótese manteca vegetal en las manos y a base de palmadas, úntela en las calabazas.



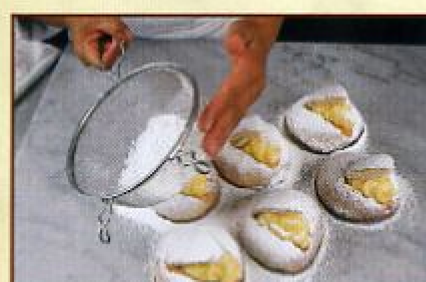
5. Déjelas fermentar por 30 minutos.

6. Hornéelas a 210°C durante 15 minutos aproximadamente y déjelas enfriar, con un cuchillo de sierra hágales un corte triangular.

7. Vierta la crema pastelera en la manga y rellene las calabazas.



8. Espolvoréelas con azúcar glass y listo.





Tip:

Mantenga una separación razonable al momento de acomodarlas en la charola, de lo contrario, se pegarán. Al elaborar una receta para masa de bizcocho, obtiene la cantidad requerida para las calabazas.



Se descubrió que la mantequilla y el azúcar resaltan y engrandecen su delicioso sabor.

Rebanadas

(Rinde aproximadamente 8 porciones)

INGREDIENTES:

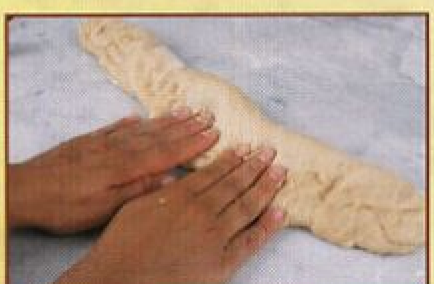
500	gr de masa de concha
1	huevo
150	gr de mantequilla
4	cucharadas de azúcar
1	taza de azúcar para espolvorear

MATERIAL NECESARIO:

Báscula
Cuchillo liso
Raspa de plástico
Brocha
Espátula para untar

MANERA DE PREPARAR:

1. Déle forma rectangular a la masa, después presiónela formando un rollo compacto y alargado de aproximadamente 35 cm.



2. Póngalo en una charola y presiónelo ligeramente para que tome forma, déjelo fermentar por 30 minutos o hasta que doble su volumen.



3. Bata el huevo ligeramente y barnice suavemente la superficie, deje que se seque, repita la operación.



4. Hornéelo a 210°C durante 15 minutos aproximadamente.

5. Cuando esté perfectamente frío, corte 8 rebanadas en diagonal utilizando un cuchillo de sierra.



6. Acreme la mantequilla con el azúcar y unte un lado de las rebanadas.



7. Revuélquelas en azúcar del lado que tiene mantequilla y listo.

Tip:

Cuando coloque el rollo en la charola, cuide que la parte de la unión quede por debajo. Es necesario utilizar cuchillo de sierra para cortar las rebanadas para no maltratar el pan.



Chilindrinas

(Rinde 30 porciones)



Sabía usted que la palabra chilindrina significa chuzco o cosa sin importancia.

INGREDIENTES:

GRAGEA:

200 gr de azúcar
50 gr de harina
2 cucharadas de agua, aproximadamente

2 kg y 145 gr de masa de bizcocho
200 gr de manteca vegetal para untar

MATERIAL NECESARIO:

Báscula
Raspa de plástico
Brocha de pelo suave
Taza medidora

MANERA DE PREPARAR:

1. Para las grageas mezcle en seco la harina y el azúcar glass, remoje salpicando con agua y frote, no se exceda de agua, sólo debe quedar arenosa. Deje secar en un lugar tibio (sobre el horno, en el sol, etc.), hasta que se seque y quede muy blanca, deshágala ligeramente con los dedos hasta obtener grageas medianas.

2. Saque la masa del refrigerador y divida porciones de 70 gr.



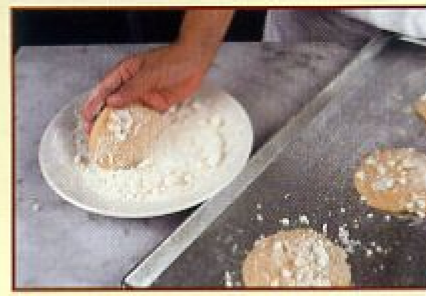
3. Boléelas y colóquelas sobre una charola.



4. Barnícelas con agua y una brocha por la superficie.



5. Voltéelas sobre las grageas para que se les peguen y regréselas a la charola, presiónelas ligeramente hasta que tomen forma.



6. Déjelas fermentar por 30 minutos.

7. Hornéelas a 210°C durante 15 minutos aproximadamente.

8. Deje enfriar y listo.



Tip: *Deje una separación razonable al momento de acomodarlas en la charola o de lo contrario se pegarán. Si la charola está recién lavada engrásela antes de colocar las chilindrinas. Al elaborar una receta de masa de bizcocho obtiene la cantidad necesaria para las chilindrinas.*
Una variante de la chilindrina será cubriéndola primero con masa para tapar conchas y después agregando las grageas.

Utensilios

Básicos para la panadería

Cucharas medidoras. Miden cantidades pequeñas y siempre se utilizan rasas.

-Cuchillo de sierra. Con hoja de acero, corta la corteza dura y penetra perfectamente en el pan sin martajarlo.

-Brocha de cerdas suaves. Para barnizar y glasear sin lastimar.

-Tijeras. De acero para hacer cortes en la masa y panes crudos.

-Espátula de hule. Para untar y esparcir cremas.

-Raspa de plástico flexible. Ideal para dividir o despegar la masa pegada.

-Raspa de acero inoxidable. Ideal para limpiar y despegar impurezas de las charolas sucias.

-Taza medidora. Con marcas claras para medir líquidos con precisión.

-Cuchillo liso de chef. De hoja de acero para cortes precisos en la masa sin deformarla.

Navaja. Para rayar panes en la decoración.

-Colador grande y pequeño. Para colar o cernir ingredientes que lo requieran.



-Rodillo grueso. De madera o polietileno de alta densidad para extender la masa.

-Rodillo delgado. De madera o polietileno de alta densidad para moldear o extender figuras pequeñas de pan.

-Charolas. Especialmente para hornear, de diferentes medidas. Hay de diferentes materiales como lámina gruesa



(el más común y resistente), de lámina delgada, de teflón (cuya desventaja es ser cara y delicada), de acero (es excelente pero muy caro) y de aluminio (que suelen ser frágiles y se maltratan con facilidad). Es recomendable que cuando termine de hornear y retire el pan, las limpie con raspa de acero y posteriormente con un trapo seco. Evite mojarlas para que no se oxiden y conserven así su capa protectora.

Al adquirir charolas de lámina límpielas perfectamente, úntelas con manteca vegetal suave y hornéelas previamente a 250°C durante 1 hora y estarán listas para usarse. A este método se le conoce como CURAR LAS CHAROLAS.





-Manga. Bolsa de plástico en forma de cono. Se llena únicamente hasta 3/4 partes para evitar que se salga el relleno. Sirve para decorar o porcionar alguna pasta. Es recomendable que después de lavarla, la deje secar muy bien de lo contrario, se impregna de mal olor y pueden aparecerle hongos.

-Duyas. Se le colocan a la manga por la parte de adentro y se les asoma sólo la punta, las hay de diferentes formas dependiendo del pan o el pastel. Sirven principalmente para decorar pasteles ya que pueden obtenerse grecas bastante artísticas. Es recomendable utilizarlas de acero y secarlas muy bien después de trabajar con ellas.

APARATOS PEQUEÑOS

-Abrelatas. Es necesario manejar uno de acero y NO abrir las latas con cuchillo.

-Báscula. Es imprescindible dentro de la panadería para tener una buena medición de ingredientes. Antes de usarla es necesario nivelarla, es decir, que la aguja esté en ceros, que el balanzón esté vacío y que el marcador esté suspendido. Recuerde que son muy sensibles y con sólo cambiarlas de lugar se desnivelan.



-Reloj. Es muy necesario para marcar tiempos de honeado .

-Batidora semi-industrial. Sirve para agilizar tiempos de amasado, pero si no se sabe utilizar puede sobrecalentar la masa y quemarla.

-Procesador de alimentos. Es muy eficaz para moler frutos secos y semillas sin sacarles la grasa, como nueces, almendras, trigo, etc.



EQUIPO NECESARIO

Estufón

Horno con termostato

Refrigerador

Fregadero

Cámara de fermentación

Rejillas de acero inoxidable de 65 x 45 cm

Tazón o Bowl de acero inoxidable o de plástico

Cacerola de acero inoxidable con capacidad de 3 litros

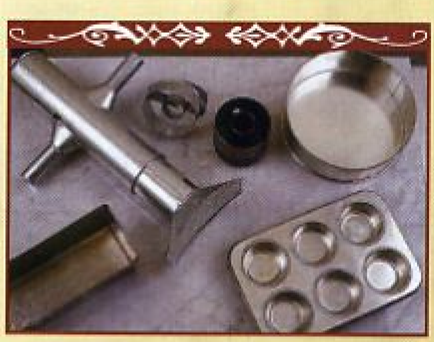
Cazo de cobre con capacidad de 3 litros

Cazo para freír donas

MOLDES

Marcador de concha

Molde rectangular para roles de 40 x 35 cm



Cortador para puerquitos de piloncillo

Juego de cortadores para galleta lisos

Juego de cortadores para galleta rizados

Placa para 12 ó 24 panqués

Molde para panqué chino

Molde para panqué rectangular



Cortador de dona

Cortador de bisquet

Molde de cronol

Tubo para churros

EQUIPO DE LIMPIEZA, SEGURIDAD Y MANTENIMIENTO

Toalla

Trapos de cocina

Guantes acojinados para agarrar cosas calientes

Toallas de papel